

わくわくランチ 10月

令和7年10月2日
京都市立養正小学校
校長 浅井 和行
栄養教諭 吉本 真千子



食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられる食べ物のことです。

① 給食で…

② 買い物で…

③ 外食で…

これ嫌い
なんだよな…
残しちゃお!

今日はセールでたくさん
買っちゃった!

買っただけで賞味期限を
過ぎちゃったわ…

日本の年間食品ロス量は約600万トン。日本人一人当たりで
計算すると、毎日お茶碗一杯分を捨てていることになります。

食品ロスをへらすためにできること

- 買いものに行く前に、冷蔵庫をチェック
- 賞味期限と消費期限について知る
- すぐ食べるもののは、たなの手前から買う
- 使う分、食べられる分だけ買う
- 野菜の皮をむきすぎない・切りすぎない

- 食べきれる分の料理をつくる
- 好き嫌いをなくす
- 残り物は別の料理に変身させる
- 外食で注文しすぎない
- 生ごみの水分をきって捨てる

地球にやさしい食事～給食～

旬の食材を使う

は葉も皮もすべて
た食べる

しあたけのもどしづを
つか使う

だしをとったこんぶを
ぐにして食べる など

京都でとれたもの
(地産地消)



10月の給食カレンダーには「地球にやさしい献立」を紹介しています。自分たちが地球のためにできることを考えていきましょう。



こんだてしようかい



10月 2日 (木)



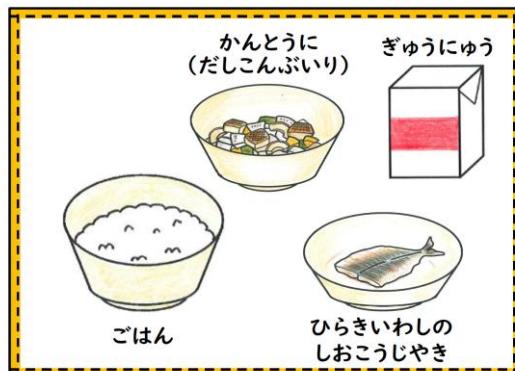
しぶづけ

「しぶづけ」は、京都市左京区の大原で生まれた京都の三大
つけ物の一つです。

給食の「しぶづけ」は、大原でとれた赤じそ、京都でとれた
なす、塩の三つの材料で作られて
います。



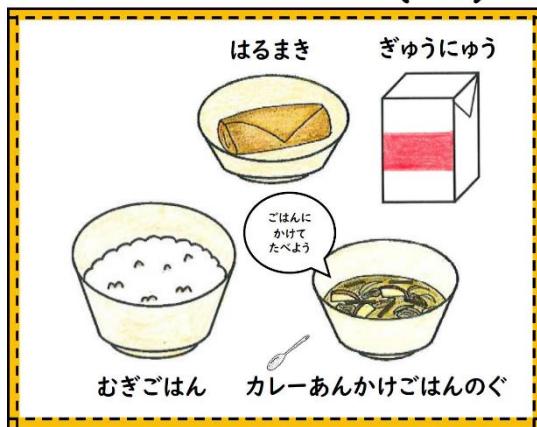
10月 15日 (水)



ひら開きいわしの塩こうじ焼き

ひら開きいわしに塩こうじと料理酒をまぜあわせた、調味料を
かけ、スチームコンベクションオーブンで焼きます。
身はふっくらと、皮をパリパリに焼きます。
塩こうじの、しょっぱさの中にはほのかに感じる甘さを味わい
ましょう。

10月 23日 (木)



はるまき

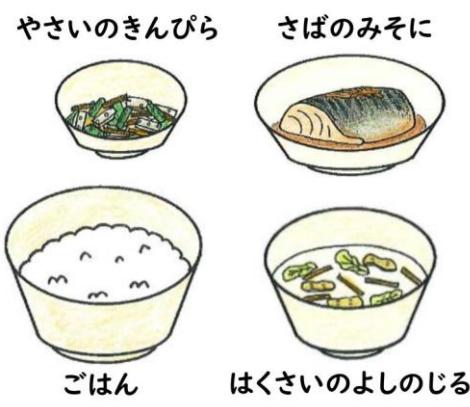
給食室で、具を一つ一つ春巻の皮で巻いて作ります。具
には、まぐろフレーク・たけのこ・しいたけ・はるさめを使いま
す。



なごみこんだて

牛乳がつかないので、
お茶を持ってきましょう。

10月 24日 (金)



にさばのみそ煮

さばは京都で昔から親しまれている魚です。秋になると脂
がのって、いちばんおいしい季節になります。秋が旬のさばを
「みそ煮」にしました。



はくさい よしのじる 白菜の吉野汁

吉野汁はすまし汁に、「くず」の根から作られた、「くず粉」で
とろみをつけた汁物のことです。「くず」は、奈良県の吉野という
ところでよくとれるため、この名前がつけられました。

